

# FLATULENCIA

Arizona Department of Corrections  
Health Service Bureau

Inmate Wellness Program  
HEP 1064S- 07/08

## ¿Qué es la flatulencia?

Flatulencia es el pasaje de aire o “gas” desde los intestinos a través del recto. Es normal tener algunas flatulencias. Una persona normal elimina gas de 8 a 20 veces por día. La flatulencia es un problema solamente cuando el gas huele demasiado feo, ocurre muy frecuentemente o a horas inconvenientes.

## ¿Cómo ocurre?

La flatulencia es causada por:

- Tragar grandes cantidades de aire
- La digestión de los alimentos

Usted puede tragar grandes cantidades de aire con sus alimentos si come o toma líquidos muy rápido. Si está sentado o parado, este aire puede ser eliminado por su boca en un eructo. Cuando Usted está acostado, el aire puede pasar a través de los intestinos y el recto en lugar de la boca.

La digestión de alimentos puede también causar flatulencia. Algunos alimentos son más productores de gas que otros, y algunas medicinas que producen constipación pueden producir gases más frecuentes o dolorosos. El gas formado por el proceso de digestión de alimentos siempre pasa a través del recto.

## ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de la flatulencia son:

- Expulsión frecuente de gas por el ano.
- Molestias abdominales que se alivian con la expulsión del gas.

## ¿Cómo se trata?

La flatulencia puede ser tratada con las siguientes medidas:

- Trate de comer y beber más lentamente de manera que trague menos aire.
- Trate de evitar o coma menos alimentos que son conocidos como productores de mucho gas.

## ¿Cómo puedo cuidarme?

Reconocer que Usted está tragando demasiado aire es el primer paso. Mastique sus alimentos por más tiempo y beba líquidos lentamente. Trate de evitar el uso frecuente de chicles.

Un cambio en la dieta generalmente puede ayudarlo con el gas intestinal.

Trate de evitar o comer menos alimentos que producen gas en mucha gente:

- Productos lácteos (excepto yogur)
- Algunos vegetales, especialmente frijoles, coliflor, arvejas, cebollas, repollitos de Bruselas, brócoli, repollo y hongos.
- Salvado y granos enteros
- Frutas como peras, manzanas y duraznos
- Sodas
- Frutas secas
- Sustitutos del azúcar

Además de cambiar los hábitos de comer y la dieta, los ejercicios (como caminar al aire libre) pueden también ayudarlo a eliminar fácilmente o disminuir los gases.

Medicamentos de venta sin receta como antiácidos están disponibles en la tienda de reclusos para ayudarlo a reducir los síntomas.

“Este documento es una traducción del texto original escrito en inglés. Ésta no es una traducción oficial y no compromete a este Estado ni a ninguna subdivisión política de este Estado.”